

Maig 2024

ESCOLA CARLIT

MENÚ SENSE CARN, PEIX, LACTOSA NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

1
FESTIU

2
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

3
CIGRONS SALTATS O ESTOFATS (S/CARN)
VERDURA ARREBOSSADA CASOLANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

4
AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES (S/LLET)
FIDEUS A LA CASSOLA VEGETAL
FRUITA DEL TEMPS

7
LLENTIES ECO GUISADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

8
CREMA DE CARBASSÓ ECO (SENSE LLET)
LLEGUM SALTADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA
TOFU/SEITÀ/ LLEGUM SALTADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL
IOGURT SENSE LACTOSA

10
ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES
OUS REMENATS SENSE LLET AMB TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE)
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

14
ARRÒS AMB TOMÀQUET
TOFU/SEITÀ/LLEGUM AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

15
SOPA VEGETAL DE LLETRES
OUS REMENATS SENSE LLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE VERDURES ECO (SENSE LLET)
LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA (S/BEIXAMEL NI FORMATGE) O MUSAKA CASOLANA
FRUITA DEL TEMPS

17
FESTIU

20
FESTIU

21
ARRÒS AMB VERDURES
FALAFEL DE CIGRÓ SENSE LLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO
OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

23
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA (SENSE LLET)
HAMBURGUESA VEGETAL SENSE LLET AMB AMANIDA
IOGURT SENSE LACTOSA

24
MONGETA VERDA AMB PATATA
TOFU/ SEITÀ ADOBAT O LLEGUM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES
FRUITA DEL TEMPS

27
SOPA VEGETAL
REMENAT D'OUS AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

28
AMANIDA D'ESTIU (PATATA, OLIVES I BLAT DE MORO)(S/TONYINA)
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

29
GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA
"PAD THAI" (TALLARINS AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I Salsa DE SOJA)
OUS DURS AMB Ceba, PEBROT I Salsa DE SOJA AMB AMANIDA
"KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT SENSE LACTOSA I COCO)

30
MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS
ARRÒS VEGETAL
FRUITA DEL TEMPS

31
PURÉ DE PORROS (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE MUSAKA D'ALBERGÍNIA CASOLANA SENSE OU NI LLET
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquests Mots Encreusats

